



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU PATLICAN SARMA

10 adet patlıcan (uzun)
Yarım su bardağı bulgur
200 gr kuzu eti
1 çorba kaşığı tereyağ
1 adet soğan
1 adet havuç
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 tatlı kaşığı salça
Yeteri kadar su
1 çorba kaşığı kuş üzümü
4-5 dal maydanoz
Üzeri İçin:
1 adet domates
1 çorba kaşığı sıvıyağ

İç harcı hazırlamak için, eti çok küçük doğrayıp, sudan geçirin. Küçük bir tencereye alıp kapağını kapatın. Et suyunu salıp yeniden çekinceye kadar pişirin. Daha sonra üzerine tereyağı, ince kıyılmış soğan ve havucu ilave edin. Soğanın rengi dönünce, üzerine dolmalık fıstığı ekleyin. Birkaç dakika kavurup salçayı ilave edin. Daha sonra bulguru katın. 2 dakika kavurup, üzerini geçecek kadar su, kuşüzümü ve tuz ilave edin. Suyunu çekene kadar pişirip ocaktan kaldırın. İnce kıyılmış maydanoz ekleyip karıştırdıktan sonra kenara alın. Patlıcanların baş ve uç kısımlarını kesin. Daha sonra altından ve üstünden boydan boya ince birer dilim çıkarın (bu dilimler kullanılmayacak). Patlıcanları boydan boya çok kalın olmayacak şekilde dilimleyin. Sıvıyağda hafifçe kızartıp fazla yağın almak için kağıt havluya çıkarın. Daha sonra iki patlıcan dilimini + şeklinde üst üste koyun. İçine bulgurlu harçtan yayıp, her iki taraftan ortaya toplayın. Ters çevirip fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirip servis tabağına alın. Sıvıyağı kızdırıp, rendelenmiş domatesi kavurun. Sosu patlıcan bohçalarının üzerine gezdirip servis yapın.